نصائح وأسئلة للصحة النفسية :

ما هي الصحة النفسية برائيكِ؟ -1

الصحة النفسية : هي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد .

هل تعرفين مصطلح الرفاهية النفسية ؟-2

الرفاهية النفسية :هي قدرة الفرد على ان يعيش البهجة والسرور من خلال المواقف التي يعيشها كالرضا والقدرة على قبول الذات و الاستقلال والنمو الشخصي .

ماذا ستفعلين اليوم للاهتمام بصحتك النفسية ؟-3

لا تمنعي نفسكِ عن الحزن اعترفي بوجود الألم النفسي وتقبله والجأي الى مختص لمساعدتك .

تذكري ان تسامحي نفسكِ اليوم على أخطاء الماضي .

من الطبيعي ان تشعري بالغضب والحيرة والحزن فهي مشاعر طبيعية تماما كمشاعر الفرح تحدثي عنها .

4- هل هناك علامات تدل ان صِحتك ِالنفسية ليست بخير ؟مثل ؟؟

سرعة التوتر

تفقدين صبرك بسرعة

اضطرابات في النوم

شعوركي بالإنفصال عن الأخرين

اضطراب المعدة والارتجاع المريئي

لا تتمكني من الاستمتاع بالاشياء

ممكن ان تكون الاضطرابات النفسية غير مرئية ؟ 5- هل

قد تبدين واثقة من نفسك الا أنه القلق يأكلك من الداخل

قد تبتسمين بالرغم من انكِ تعاني من الاكتئاب أو أفكار انتحارية

قد تمتلكين الكثير من الاشياء الاانك تشعرين بأن الحياة ثقيلة

قد تحققين إنجازات عملية الا أنك تنهارين عندما تكوني لوحدك هناك

قد تشعرين بأنك غير محبوبة بالرغم من حصولك على الاهتمام ممن حولك

ولكنك تعاني من احد الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب .......

6- هل يوجد علامات تدل على التعافي النفسي ؟؟؟؟ نعم

القدرة على

إدارة المشاعر

تقبل المشاعر

وضع حدود لحماية الصحة النفسية

تقبل الدعم

مسامحة النفس

التخلص من الانماط السيئة

7- كيف تحافظين على صحتك النفسية من تأثير وسائل التواصل الاجتماعي ؟؟؟؟

توقفي على مقارنة نفسكِ بالاخرين

اضبطي الساعات التي تقضيها في تصفح هذه المواقع

احرصي على انتقاء من تتابعيهم بعناية

تذكري ليس كل ما ترينه هناك حقيقي بالضرورة

لستِ بحاجة الى مشاكل كبيرة لبدء العلاج النفسي

8- هناك 6 اشياء يجب ان تسامحي نفسك عليها !!!!!

عدم رعبتك بالتحدث مع الاخرين

الايام السيئة

عدم رغبتك بمغادرة الفراش

الماضي

مشاعركِ السلبية

اخذ استراحة

9- عندما تشعرين بالتوتر ماذا تفعلين ؟

تواصلي مع شخص قريب على قلبك

دوني أفكارك ومشاعرك على ورقة

مارسي هوايتك المفضلة

نظمي وقتك

تناولي طعام متوازن

مارسي الرياضية

4 أشياء لا تندمي عليها : هناك -10

قولك لا للأشياء التي تستنزفك نفسيا

إنهاء علاقة سامة

أخذ استراحة

مسامحة نفسك على أخطاء الماضي

خمس علامات تدل على النضج النفسي :-11

المرونة

تحمل مسؤوليات الأفعال

التعاطف

ردود فعل هادئة

تقبل الرفض

ما هي المشاعر الحالية التي تشعرين بها ؟ -12

ما هي المشاعر ؟؟؟؟؟؟؟-13

المشاعر في علم النفس : هي حالة تتميز بالنشاط العقلي ،وغالبا مرتبطة بالحالة النفسية وشخصية الانسان .

المشاعر حالة معقدة ، فهي عبارة عن حالات من الشعور والتي تؤدي بطبيعتها الى تغيرات نفسية وجسدية من ومن الممكن أن تؤثر على سلوك الشخص وتكون وتكون مرتبطة بإثارة السلوك العصبي .

فمثلا : الشخص الإجتماعي المنفتح تكون مشاعره أكبر من الشخص الإنطوائي ، حيث انه عرضه للوحدة وإخفاء مشاعره

ما هي أنواع المشاعر الإنسانية ؟؟-14

الحنان ،الفرح ،الحزن، الحب ،القسوة، الرحمة .

ماذا تعني لكِ هذه المشاعر ؟؟

15 - اربع خطوات راح تساعدك لو طبقتيهم بالتعامل مع مشاعرك :

الانضباط والالتزام شو يعني ؟

يعني انك تاخدي القرار انك اطبقي الشي يلي عم تتعلميه، القرار اتبعيه بعمل. ابذليي جهد باستمرار ......حتى لو ما زبطت معك مرة ارجعي كملي ولا تُحبطي .

التقبل و الاحتواء : يعني انك تتقبلي مشاعرك كلها بدون أي استثناء، حتى لو غلطتي تقبليها ....الغلط جزء من تعلمنا .... لهيك كل ما كنا قادرين على تقبل مشاعرنا و اخطاءنا واحتوائها ...هالشي بساعدنا نلتزم اكثر تجاه الشي يلي عم نتعلمه وبدنا نطبقه

تعلم منظم : يعني ما تجعلي تعلمك حول هاد الموضوع عشوائي ....حددي مصادرك استخدمي الدفتر والقلم وسجلي النقاط يلي تعلمتيها وكيف بدك اطبقيها وضروري تلخصي لانه التلخيص بعالجك على معالجة الافكار وترتيبها ،هيك بتوضح الصورة قدامك

تلقي الدعم : عبري عن احتياجاتك ... عن الطريقة يلي بتحبي تتلقي فيها الدعم تعلمي مهارة التواصل يلي بتساعدك تواصلي مع الاشخاص الي بدك يقدمولك الدعم.

ليس كل ما تراه عينك صحيح بالضرورة كل لطيفا مع نفسك ومع الاخرين . -16

المشكلة ليست في المشاعر الصعبة ولكن في عدم وجود من يمسك بك وانت تمر بها .-17

18- واحد من اصل ثلاثة اشخاص سيعاني من اضطراب نفسي وذلك بحسب منظمة الصحة النفسية.

19- قابلتي صديقتك واخبرتك بأنها تشعر بحزن منذ مدة لا تعلم مصدره ما هو التصرف الأنسب برأيك؟؟؟؟؟؟؟

20- هي تعلمين تأثير المشاعر السلبية على جسمك ؟

التوتر يضعف القلب

الخوف يضعف الكلى

الحزن يضعف الرئة

القلق يضعف المعدة

الغضب يضعف الكبد

21- تحديات الحياة هدايا من الله لكي تجهزك للمرحلة القادمة من حياتنا

22- أشياء لا يجب أن تشعري بالذنب نحوها :

الاستقالة من وظيفة تستنزف كل طاقتكِ

عدم الرد على مكالمه هاتفية

إختيار ما هو مناسب لكي بغض الظر عن أراء الأخرين

قول لا

التعبير عن احتياجاتك

إخراج شخص مؤذي من حياتك

صرف المال على شيء ترديه

وضع حدود في العلاقات

التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لبعض الوقت.

23- التخطيط هو طريقك للتوازن في حياتك والذي سيساعدك على الإنجاز والاستقرار النفسي .

24- ما هو اضطراب القلق العام ؟؟؟

يعاني الأشخاص المصابون باضطراب القلق من شعور مستمر بالقلق والتوتر اتجاه الأحداث والمشاكل اليومية،بحيث تكون هذه الهواجس مرتبطة بمختلف المجالات والتي يشعر الأخرون أيضا بالقلق إزاءها مثل توقعهم أن يصابوا هم أو أقاربهم بمرض خطير أو أنهم قد يتعرضوا لحادث ما .

25- هل تعرفين أنواع القلق ؟؟؟؟؟

26- هل سمعتي برهاب الخلاء ؟

وهو الخوف من التواجد بالميادين و الاماكن العامة .

27- هل تعرفين ان هناك حالة من القلق تأتي نتيجة الإصابة بمشكلة طبية وحالة صحية معينة .

28- هل سمعتي بإضطراب القلق المتعمم ؟؟؟ هوالقلق الزائد من القيام بأي نشاط أو الإنخراط بأي أحداث حتى الروتينية .

29- هل شعرتي يوما بالهلع( الخوف) ؟؟ نعم انه نوع من سلسلة القلق والخوف التي تصل الى اقصى مستوياتها خلال دقائق قليلة ،وقد يشعر المصاب بهذا النوع من القلق بضيق وتسارع في التنفس وألم في الصدر .

30- هل عانى طفلك من الصمت بشكل مفاجئ وفضل السكوت عن الكلام والتواصل مع الاخرين ؟

انه نوع من انواع القلق يسمى الصمت (الإختياري) وهو فشل الاطفال في الكلام في مواقف محددة مثل : التواجد في المدرسة .

31- هل تذكرين عندما ذهبتي الى المدرسة اول يوم ؟ هل بكيتي وحزنتي في ذلك اليوم ؟

انه قلق الانفصال عزيزتي وهو اضطراب طفولي يتمثل في الخوف والقلق في الانفصال عن الوالدين .

32- هل واجهتي يوما الخوف من الذهاب الى مناسبه اجتماعية معينه او تجمع معين؟؟

انه الرهاب الإجتماعي ويعني الخوف من الانخراط في الاحداث الاجتماعية والشعور بالخجل وقلة الثقة بالنفس .

33- بعد ما تعرفتي على أنواع القلق هل تستطيعي أن تمييزي أعراض القلق ؟؟

هيا معا نتعرف على أعراض القلق .

لنبداء اولا بالصداع

ثم عصبية وتوتر

الشعور بغصة بالحلق ناتجة عن الضيق والتوتر

صعوبة بالتركيز تعتمد على شدة القلق

التعب العام من فرط التوتر والقلق

التهيج وقلة الصبر

الإرتباك

الإحساس بتوتر العضلات

الأرق من فرط التفكير

زيادة في التعرق

نوبات متكررة من ضيق التنقس

ألام في البطن متفاوته الشدة

الاسهال حسب الحالة وشدتها

34- هل تعرفين اسباب الإصابة باضطراب القلق ؟؟؟؟

الطفولة القاسية

[الأطفال](https://baby.webteb.com/infants) الذين عانوا من صعوبات أو ضائقة في طفولتهم بما فيها كونهم شهودًا على أحداث صادمة، مثل: الإصابة بأمراض خطيرة كالسرطان قد يصابون بنوبة من القلق، أو التخوف من المستقبل وما يحمله ، والعنف الاسري بشتى أشكاله الذي يتعرض له الابناء والنساء.

التوتر النفسي

إن تراكم التوتر النفسي نتيجة لحالات موترة وضاغطة في الحياة قد يُولّد شعورًا بالقلق الحاد، فمثلًا: المرض الذي يستدعي التغيب عن العمل مما يسبب خسارة في الأجر والمدخول من شأنه أن يسبب توترًا نفسيًا، وبالتالي اضطراب القلق المتعمم..

الشخصية

الأشخاص الذين يتمتعون بمزايا شخصية معينة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق، والأشخاص ذوو الاحتياجات النفسية غير المتوفرة كما يجب، مثل: الارتباط بعلاقة عاطفية غير مرضية قد يشعرون بعدم الأمان مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق.

العوامل الوراثية

وجود تاريخ عائلي وراثيّ لاضطراب القلق المتعمم يجعله ينتقل وراثيًا من جيل إلى آخر.

في الشهر الثالث سوف نخوض في طرق الوقاية من اضطراب القلق وعلاجه

بعض الاسئلة التي ممكن ان تطرح كبطاقات تفاعلية للمستفيدين :

1-هل انتي شخص إيجابي ؟

2- بتشعري بالوحدة رغم وجود عائلتك من حولك ؟

3- بتعاني من التشتت وفرط التفكير ؟

4- بتصاحبك مشاعر الضيق والتوتر في ايام الويك إند ؟

5- هل بتشعري بحاجتك للبكاء من فترة لاخرى ؟

6- هل بتواجهي مشاعرك الحالية ولا بطنشيها ؟

7- بتحسي بالأمان وانتي ببيتك ؟

8- إلك صديقات بتفضفضي إلهم من وقت للتاني ؟

9- عندك ثقة بالناس الي حواليكي ؟

10- بتعبري عن رائيك قدام عيلتك بكل أريحية؟

11- شو اكتر شي بشعرك بالتفائل ؟

12- عندك هواياتك الخاصة؟

13- بتفكري بالمستقبل ولا بالماضي ؟؟

14- شو الوانك المفضلة ؟؟ احكيلي لونك خلينا نحكي عن دلالات الالون وعلاقتها بالشخصية ؟

15- بتشعري انك حدا مهم للحواليكي ؟